

			Groep 4	T1 (km/h)	T2 (km/h)	T3 (km/h)	T4 (km/h)
				9	10	11	>12
			L = Loopscholing CS = Core-stability K = Kracht	Prognose 21 km: 2 uur			
GROEP 4							
Ma	1 Apr	L	Pasen - geen training				
Wo	3 Apr	K	60 min: 4 x (10 min T1 + 5 min T3)				
Za	6 Apr		Gulbergen				
Ma	8 Apr	K	Blokduurloop 45 min: 30 min T1, 15 min T2				
Wo	10 Apr	CS	Duurloop 40 min T1				
Za	13 Apr		Dag voor HVH - Vrij lopen				
Zo	14 Apr		Halve van Helmond (5, 10 en 21 km)				
Ma	15 Apr	L	Duurloop 45 min T1 of Herstelloop				
Wo	17 Apr	K	45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)				
Za	20 Apr		Duurloop 9 km T1				
Ma	22 Apr	CS	49 min: 7x (6 min T1 + 1 min T3)				
Wo	24 Apr	L	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1				
Za	27 Apr		Duurloop 10 km T1				
Ma	29 Apr	K	49 min: 45 min T1, iedere 5 minuten 30 sec T3				
Wo	1 May	CS	Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1				
Za	4 May		Duurloop 11 km T1				
Ma	6 May	CS	49 min: 7x (6 min T1 + 1 min T3)				
Wo	8 May	L	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1				
Za	11 May		Duurloop 10 km T1				
Ma	13 May	CS	49 min: 45 min T1, iedere 5 minuten 30 sec T3				
Wo	15 May	L	Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1				
Za	18 May		Duurloop 11 km T1				
Ma	20 May	K	Pinksteren - geen training				
Wo	22 May	CS	Climaxloop 50 min: 35 min T1, 10 min T2, 5 min T3				
Za	25 May		Duurloop 10 km T1				
Ma	27 May	K	Interval 48 min: 12 x (2 min T3 + 2 min. rust)				
Wo	29 May	CS	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1				
Za	1 Jun		Duurloop 10 km T1				
Ma	3 Jun		Blokduurloop 45 min: 15 min T1, 15 min T2, 15 min T1				
Wo	5 Jun	CS	Blokclimaxloop 45 min: 7 x (4 min T1, 2 min T2, 30 s T3)				
Za	8 Jun		Gulbergen				
Ma	10 Jun	K	Interval 48 min: 12 x (2 min T3 + 2 min. rust)				
Wo	12 Jun	L	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1				
Za	15 Jun		Duurloop 11 km T1				
Ma	17 Jun	K	Blokduurloop 45 min: 30 min T1, 15 min T2				
Wo	19 Jun	CS	Home Sweet Home				
Za	22 Jun		Duurloop 10 km T1				
Ma	24 Jun	L	Blokclimaxloop 52 min: 7 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T4)				
Wo	26 Jun	K	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1				
Za	29 Jun		Crossloop/mountainbike route 60 min T1				
Ma	1 Jul	CS	Blokduurloop 70 min: 20 min T1, 30 min T2, 20 min T1				
Wo	3 Jul	L	Blokduurloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T1				
Za	6 Jul		Duurloop 9 km T1				
Ma	8 Jul	L	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1				
Wo	10 Jul	K	50 min: 3 x (8 min T1+6 min T3) eindigen met 8 min T1				
Za	13 Jul		Duurloop 11 km T1				
Ma	15 Jul	CS	Blokclimaxloop 52 min: 7 x (4 min T1 + 2 min T2 + 1 min T3 + 30 s T4)				
Wo	17 Jul	CS	Blokduurloop 45 min: 30 min T2, 15 min T1				
Za	20 Jul		Duurloop 12 km T1				
Ma	22 Jul	L	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1				
Wo	24 Jul	CS	Interval 48 min: 12 x (2 min T3 + 2 min. rust)				
Za	27 Jul		Climaxloop 70 min: 45 min T1, 15 min T2, 10 min T3				
Ma	29 Jul	CS	Blokduurloop 45 min: 25 min T1, 20 min T2				
Wo	31 Jul	K	Piramide loop: T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T3)				
Za	3 Aug		Gulbergen				

Ma	5 Aug	L	Duurloop 45 min T2
Wo	7 Aug	K	Interval 56 min: 7 x (6 min T3 + 2 min. rust)
Za	10 Aug		Duurloop 11 km T1
Ma	12 Aug	L	Blokclimaxloop 48 min: 6x (7x1 min versnellen - wandelen 1 minuut)
Wo	14 Aug	CS	Blokduurloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T1
Za	17 Aug		Crossloop/mountainbike route 30 min T1, 30 min T2
Ma	19 Aug	K	45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)
Wo	21 Aug	L	Home Sweet Home
Za	24 Aug		100 min: 2x (25 min T1 + 25 min T2)
Ma	26 Aug	CS	Duurloop 45 min T1
Wo	28 Aug	K	Climaxloop 60 min: 30 min T1, 20 min T2 en 10 min T3
Za	31 Aug		Duurloop 13 km T1
Ma	2 Sep	L	Interval 15 T2 + 7x (40 sec T4 + 3 min.rust) + 10 min. T2
Wo	4 Sep	CS	Blokduurloop 70 min: 20 min T1, 30 min T2, 20 min T1
Zo	8 Sep		Testloop
Ma	9 Sep	CS	Duurloop 45 min T1 of Herstelloop
Wo	11 Sep	K	Blokclimaxloop 48 min: 6x (7x1 min versnellen - wandelen 1 minuut)
Za	14 Sep		Duurloop 50 min heen en 50 min terug T1 Eindhovenkanaal
Ma	16 Sep	L	Blokduurloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T1
Wo	18 Sep	CS	Piramideloopt: T3: 3,4,5,6,5,4,3 min (2 min rust T1 na iedere T3)
Za	21 Sep		Duurloop 14 km T1
Ma	23 Sep	L	45 min: 3 x (4 min T2 + 11 min T3)
Wo	25 Sep	CS	Duurloop 55 min T1
Za	28 Sep		Duurloop 15 km T1
Ma	30 Sep	K	Blokduurloop 50 min: 15 min T1, 20 min T2, 15 min T1
Wo	2 Oct	L	60 min: 4 x (10 min T1 + 5 min T3)
Za	5 Oct		Gulbergen
Ma	7 Oct	K	Blokduurloop 45 min: 30 min T1, 15 min T2
Wo	9 Oct	CS	Duurloop 40 min T1
Za	12 Oct		Dag voor HVH - Vrij lopen
Zo	13 Oct		Halve Marathon Eindhoven
Ma	14 Oct	L	Duurloop 45 min T1 of Herstelloop
Wo	16 Oct	K	45 min: 3 x (10 min T1+ 5 min T2)
Za	19 Oct		Duurloop 9 km T1
Ma	21 Oct	K	49 min: 7x (6 min T1 + 1 min T3)
Wo	23 Oct	CS	Blokduurloop 45 min: 20 min T1, 10 min T2, 15 min T1
Za	26 Oct		Duurloop 10 km T1